



Proyecto de Educación Física

Liceo Técnico Profesional
Santa Cruz de Triana
Av. Constanza N°01710,
Parque Constanza Rancagua
Tel.:722264100
cruzdetriana@comun.cl

Nivel:1 y 2 Medio.

- Responsabilidad personal y social en el deporte y la actividad física.
- Vida activa saludable.

Objetivo de Aprendizaje: Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento personal para alcanzar una condición física saludable, desarrollando la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la velocidad y la flexibilidad, considerando:

Evaluación Antropométrica.

Evaluación Física.

Actividades:

Evaluar, Buscar, investigar ejercicios físicos que complementen la ejercitación de todo el cuerpo para mantener y mejorar la condición física.

Este trabajo está dividido en dos partes, 40% la primera nota y 60% la segunda nota.

Primera Parte:

1.-Busca el significado de los siguientes conceptos:

- Índice de Masa Corporal (IMC).
- Somatotipo.

2.- Realiza las siguientes actividades:

a.- Debes recordar que, en clases, se hizo la medición de estatura y peso. (si no lo recuerdas, debes medirte nuevamente en casa). Con tus datos calcula tu IMC.

$$IMC = \frac{\text{Peso}}{(\text{Estatura})^2} = (\text{Elevas tu estatura al cuadrado y luego divides tu peso con el resultado de tu estatura})$$

Una vez obtenido el resultado, Clasifícate en las tablas de clasificación IMC, y nos señalas en qué nivel te encuentras.



Tabla de IMC

IMC	Situación
Menor 18,5	Bajo peso
18,5-24,9	Normopeso
25-26,9	Sobrepeso grado I
27-29,9	Sobrepeso grado II
30-34,9	Obesidad de tipo I
35-39,9	Obesidad de tipo II
40-49,9	Obesidad de tipo III (mórbida)
Mayor 50	Obesidad de tipo IV (extrema)

Una vez que conozca su nivel de IMC. De acuerdo a tu clasificación: Que crees tú que deberias hacer para mejorar o mantener tu nivel según IMC.

Da por lo menos 3 sugerencias, según tu evaluación (mejorar o mantener) tu nivel de IMC.

1.-

2.-

3.-

3.-Conociendo el significado de Somatotipo, Busca cuadro de somatotipos y encasíllate, de acuerdo a él y cuéntanos que características tienes tu, dinos a cuál perteneces.



Liceo Técnico Profesional
Santa Cruz de Triana
Av. Constanza N°01710,
Parque Constanza Rancagua
Tel.:722264100
cruzdetriana@comun.cl